

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak ada pengaruh pelatihan psikodrama dalam meningkatkan optimisme masa depan pada mahasiswa, .
2. Kesungguhan peserta dalam mengikuti dan melakukan adegan dalam psikodrama masih tergolong kurang.
3. Kurangnya keterbukaan diri pada peserta menyebabkan kurang tercapainya aspek aspek yang akan diungkap dalam pelatihan psikodrama.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

Peneliti berharap mahasiswa dapat mengetahui masalah yang ada pada dirinya dan dapat mengikuti pelatihan-pelatihan yang sejenis seperti terapi kognitif dan terapi berfikir positif agar dapat menyelesaikan masalah yang ada di perkuliahannya serta dapat meningkatkan optimisme masa depan yang ada pada dirinya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan terapi kelompok dan optimisme masa depan untuk memperhatikan

pengukuran optimisme masa depan yang sebaiknya dilakukan di awal untuk melihat tingkat optimisme dari masing masing subjek dan selanjutnya sebaiknya psikodrama ini dilakukan dalam jangka waktu yang lebih dari satu hari. Selain itu peneliti selanjutnya agar dapat mempertimbangkan variabel-variabel lain seperti keterbukaan diri, kepercayaan diri, pemahaman diri dan lain sebagainya serta menggunakan terapi kelompok dalam bentuk lain seperti terapi konseling kelompok, terapi berfikir positif dan terapi welas asih.